

## ◇学外学術・広報活動

### 〔目 的〕

教育・研究を目的とした大学附属機関である当施設は、食生活や健康に関する情報提供を一般市民に行うだけでなく、この領域に取り組んでいる専門機関や施設からの要請があれば、大学で取り組んでいる研究成果を社会に広く還元する学術・広報活動を行うことを設立の目的のひとつにしている。

### 〔内 容〕

本年度は、4件の講演と5件の取材があった。講演及び広報活動の一覧は、p 56をご参照頂きたい。講演及び取材内容の一部を紹介する。

### 学外講演

奈良女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 特別講座 よき管理栄養士養成講座 第8回講演  
「京都女子大学での管理栄養士養成のための試みー栄養クリニックの取組みー」

日時：5/21（土）9時30分～11時

場所：奈良女子大学 生活環境学部D棟

対象：奈良女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 学生

講師：奈良女子大学 特任教授・栄養クリニック指導員 木戸詔子

奈良女子大学の学生約100名を対象に、京都女子大学管理栄養士課程3系学部列別カリキュラムの簡単な紹介を行い、栄養クリニック設立の趣旨や活動目的、平成22年度の事業内容、今後の展望等について講演した。年間、延べ400余名の学生が栄養クリニックの事業に参加し実践教育の場として活用していることを紹介した。奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科は1学年35名の管理栄養士養成課程として認可され7年目を迎える。休日にも関わらず、多くの学生の参加があり、皆熱心に耳を傾け、栄養クリニックの具体的な取組みなど、多くの質問があった。

参加者からは、「大変満足のいく講演であり、将来の道を考えるきっかけとなった」、「管理栄養士としての活動の場が多くあることを知ることができた」、「一度、栄養クリニックを見学したい」、「奈良女子大学にも栄養クリニックを作って欲しい」などの感想が寄せられた。

京都府栄養士会 栄養ケアステーション等実践講座 高齢者の栄養・食生活支援のための研修  
「高齢者がいつまでもおいしく食べられる食事のコツ」

日時：7/23（土）13時30分～16時30分

場所：京都女子大学（講演 B211、実習 B213）

対象：京都府栄養士会会員、本学学生 他

講師：栄養クリニック指導員 木戸詔子

高齢者に高血圧が多いことから減塩調理の基本的な工夫や、学生を対象とした減塩食の満足度の評価結果などを示し、減塩や無塩で美味しく食べられる調理法について紹介した。また、高齢者の食欲低下を防ぐポイントについて講演した。身体機能の変化とその対応について、特に食欲は心身のバランスと密接に関係したデリケートなものであることを解説した。また、調理実習の一部を担当し、電子レンジでできる煮物を紹介した。少量（一人分）の煮物が短時間で簡単にできる、火の不始末による火災の心配がないなど、電子レンジ調理の特徴を解説した。

研修会終了後のアンケートでは、参加者全員が、「学ぶことが多く、役立つ講座であった」と回答し、その内容は「高齢者にとって料理の見た目は、食欲の源であり、五感を刺激して、大脳にシグナルを送ることの大切さが理解できた」、「塩分を控えても、工夫次第でおいしい料理が作れる具体的な手法を学ぶことができた」などが挙げられた。

## 取材・広報

### 読売新聞掲載記事

#### 「骨ケア 若さのコツ カルシウムとビタミンDをとって」

記事担当：栄養クリニック長 田中 清（栄養）

栄養クリニック指導員 木戸詔子（料理）

掲載日：平成23年11月26日（土）

くらしの欄に掲載された「骨ケア若さのコツ」のタイトルで、骨の曲がり角研究会による骨密度の低下は姿勢の変化につながり、見た目の年齢は平均6～7歳も高いという記事のなかで、右記に示す記事を提供した。

### カルシウムとビタミンD 取って

食の面でも気を付けたい。京都女子大栄養クリニック（京都市東山区）の田中清クリニック長は「骨を作るカルシウム、その吸収を助けるビタミンDの両方を取るのが大切」と話す。同クリニック指導員の木戸詔子さんに、両方が同時に取れる「サケのホワイトチーズ・パスタ」＝写真＝のレシピを教えてもらった。

ニンニクとタマネギ、マッシュルームを適当な大きさに切り、オリーブ油で3分ほどいためる。小麦粉を加え、低脂肪乳と少量の熱湯で溶いたチキンコンソメを加え、中火でとろみをつける。チーズを加えたら火を止め、溶けるまで混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調える。

サケは一口大に切り、塩、こしょうをふってグリルで焼く。ブロッコ

リーは切り分けて電子レンジで2分間加熱。ゆでたスパ

ゲティにソースをからめて皿に盛り、サケとブロッコリーを添える。

カルシウムが豊富な粉チーズを使うのがポイント。サケにはビタミンDが多く含まれ、一皿で1日に必要な量が摂取できる。「手軽にでき、高齢者もあっさり食べられます」

【材料】（2人分）

スパゲティ140g／低脂肪乳250CC／粉チーズ50g／タマネギ80g／マッシュルーム4個／ニンニク1かけ／小麦粉小さじ2杯／オリーブ油同／固形チキンコンソメ2個／サケ2切れ／ブロッコリー60g



テレビ東京番組

「ありえへん世界」

取材担当：栄養クリニック指導員 木戸詔子

放送日：平成23年12月13日（火）

番組企画のなかで、「卵の殻が茶色の方が栄養が高いか？」の質問を一般市民にすると、多くの人が肯定し、様々な理由を述べる。専門家の立場から正しい回答を解説した。

卵の殻の色は、鶏の品種による遺伝からの違いで、栄養とは全く関係ない。鶏はアジアで野鶏を家禽化したもので、庭で飼う鳥から鶏（ニワトリ）と呼ばれるようになり、その在来種は羽が茶色で卵の殻も茶色である（赤玉）。白い殻の卵（白玉）はヨーロッパで、卵を沢山産む品種に改良され鶏の卵である。赤玉を生む鶏は産卵率が低いが、病気やストレスに強く、平飼いや放し飼いに向いており、最近の健康志向からこれが地鶏（地玉）として人気が高くなり、飼育数が増えている。従って、白玉よりも飼育コストがかかり、価格に反映されている。殻の色は血色素の一つで栄養とは関係ない。野鶏の遺伝子をもつ鶏では、種を残すため、卵が見つかり難いように環境に合わせて殻の色を変える習性がある。日光のよく当たる場所や春から夏にかけて日差しの強い時期では色が薄く、暗い鶏舎や日差しの弱い冬では濃くなる。また、産卵年齢が高くなると色が薄くなることも報告されている。

（木戸詔子）